

Prévention du COVID-19: Conseils pour les Familles Nombreuses ou les Familles Nombreuses Vivant dans un Même Espace



Si vous avez peu de chambres pour un groupe de personnes, il ya des moyens de vous protéger et de protéger les personnes vivant dans votre ménage. Ces conseils s'ajoutent aux conseils de prévention de base, à l'orientation pour l'isolement, et que faire si quelqu'un est malade. Lisez [Aider à empêcher la propagation de la maladie](#), [Comment s'isoler soi-même par rapport au COVID-19](#) et plus sur: healthvermont.gov/covid19-translations.

Protéger le foyer

Agissez comme si vous courriez autant de risques que la personne la plus vulnérable de votre maison. Les personnes de 65 ans ou plus sont plus exposées au risque de développer une maladie plus sévère si elles sont infectées par le COVID-19. Les personnes de n'importe quel âge qui ont des problèmes de santé sont également à haut risque.

- Restez à la maison autant que possible.
- Respectez les conseils de prévention. Lisez [Aider à empêcher la propagation de la maladie](#).
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison, sauf s'il y a nécessité pour qu'ils soient là.
- Restez physiquement le plus éloigné des membres de votre foyer qui sont à haut risqué.
- Les personnes à haut risque doivent s'abstenir de prendre soin des enfants.

Si vous avez besoin de sortir de la maison:

- Restez à 2 mètres (6 pieds) des personnes qui ne vivent pas dans votre foyer.
- Évitez les foules et les rassemblements.
- Portez un masque en tissu. Lisez [Utiliser des masques en tissu pour ralentir la propagation du COVID-19](#).
- Évitez de prendre les transports en commun ou d'aller en voiture avec des personnes ne vivant pas dans votre foyer.
- Ne touchez pas les surfaces souvent touchées dans les zones publiques, telles que les boutons d'ascenseur ou les garde-fous.
- Si vous devez toucher une surface dans les zones publiques, évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche et lavez vos mains ou utilisez un gel hydroalcoolique dès que possible.
- Lavez-vous les mains dès que vous rentrez à la maison.

Quand un membre de votre foyer est atteint du COVID-19

La plupart des personnes atteintes du COVID-19 souffrent de symptômes légers et doivent rester à la maison, éloignées des autres pour se rétablir. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations. Lisez [Que faire si vous êtes diagnostiqué positif au COVID-19](#).

Empêchez le virus de se propager à d'autres personnes dans votre foyer:

- Gardez une distance de 6 pieds (2 mètres) entre la personne malade et les autres membres du ménage, particulièrement ces personnes à haut risque.
- Une seule personne doit prendre soin de la personne qui est malade.
 - La personne qui administre les soins ne doit pas être une personne à haut risque (65 ans ou plus ou n'importe qui avec des problèmes de santé).
 - La personne qui administre les soins doit limiter ses contacts avec les autres membres du ménage.
 - La personne qui administre les soins au malade ne doit pas s'occuper des autres membres du ménage.
- La personne qui est malade doit toujours porter un masque en tissu quand d'autres personnes sont dans la pièce, sauf si elle a du mal à respirer ou si elle ne peut pas retirer le masque sans assistance.
- Ne partagez pas d'objets personnels, tels qu'un téléphone, de la vaisselle, des draps ou des jouets avec le malade.
- Si possible, prévoyez une chambre et une salle de bain à part pour une personne qui est malade.

Si vous devez partager une chambre avec quelqu'un qui est le malade:

- Assurez-vous que la pièce est bien aérée. Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur.
- Réservez un espace pour la personne malade aussi éloigné que possible des autres personnes dans la pièce.
- Placez un rideau ou un autre diviseur d'espace entre l'espace de la personne malade et le reste de la pièce.
- Disposez les lits aussi éloignés que possible, au moins 2 mètres (6 pieds),
- Dormez en sens inverse, la tête d'une personne fait face à la même direction que les pieds de l'autre personne.

Si vous devez partager une salle de bain avec quelqu'un qui est malade:

- Demandez au malade de désinfecter les surfaces, les poignées de porte, des toilettes et les robinets avant de quitter la salle de bain. Si le malade n'est pas en état de le faire, la personne qui administre les soins doit désinfecter les endroits fréquemment utilisés par tout le monde.
- Les autres membres du foyer doivent attendre aussi longtemps que possible pour utiliser la salle de bain après qu'elle ait été utilisée par le malade. Ils doivent également désinfecter les éléments fréquemment touchés avant de les utiliser.

Les Repas

- Seules les personnes qui ne sont pas malades doivent préparer les repas, dresser la table et servir la nourriture, après avoir lavé leurs mains.
- Préparez une assiette afin que la personne malade mange dans une pièce séparée. Si cela n'est pas possible, le malade doit rester à 2 mètres (6 pieds) de distance des autres membres de la famille.
- La personne qui administre les soins au malade doit être la seule personne qui lui sert ses repas, débarrasse et lave sa vaisselle.
- La personne qui est malade ne doit pas partager ses assiettes avec quelqu'un d'autre. La personne qui administre les soins doit, si possible, porter des gants pour manipuler les assiettes, les verres et les ustensiles.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé la vaisselle, les verres et les ustensiles.

Pour plus d'informations, visitez www.healthvermont.gov/covid19-translations

Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at healthvermont.gov/covid19-translations.



Protect the household

Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home. People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.
- Only one person should take care of the person who is sick.

- The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
- The caregiver should limit contact with other people in the household.
- The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

If you must share a room with someone who is sick:

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

If you must share a bathroom with someone who is sick:

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

Mealtimes

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

For more information, visit www.healthvermont.gov/covid19-translations